

暑く、じめじめとした気候が続いています。夏の暑さと共に疲れも出やすくなってきます。暑さに負けないように栄養と休養を十分に摂り、元気に夏を過ごしましょう。

## 7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

もうすぐ  
夏休み♪

## メディアと上手に付き合おう

夏休みは家にいる時間が増えて、メディアを長時間使うことによる健康への悪影響が心配されます。6月の学習参観ではネット依存について講演があり、メディアを使い過ぎると脳が萎縮するという話もありました。メディアの使い方には十分気を付けたいものです。

夏休みに向けて、メディアルールカードを再度配付しますので、家庭でのメディアルールを再度見直し、確認しましょう。健康に留意しながらメディアを利用してください。

### メディアを長時間連続して使用すると…

#### 目の症状が出る。

- ・眼精疲労
- ・視力低下
- ・ドライアイ 等



#### 体の症状が出る。

- ・肩のこり
- ・首・肩・腕の痛み
- ・頭痛 等



#### 心の症状が出る。

- ・イライラ感
- ・不安感
- ・抑うつ症状 等



特に年齢が低いほど症状を訴えられない場合が多いので、観察が必要です。まばたきが増える、ぼやけて見づらい様子等にも着目してください。

### メディアと上手に 付き合うために

#### 離す

目と画面の距離は、  
30cm以上離しましょう。



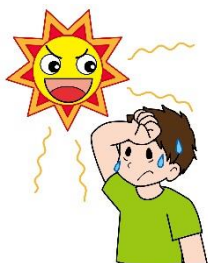
#### 休む

- ・30分に1回は20秒以上、目を休めましょう。
- ・就寝1時間前からは使用を控えましょう。



### 熱中症予防のために

## 水分補給に適した飲み物を摂ろう



気温が高くなり、汗をかく量や機会が増えています。汗をかくことで体温上昇を防ぎますが、水分補給をしないしていると、体内の水分が不足して、熱中症になりやすくなります。気温や状況に合わせて、水分補給に適した飲み物を摂りましょう。

#### 水分補給に適した飲み物

##### 麦茶・水



日常生活の中での水分補給に適しています。

##### スポーツ飲料



激しい運動時の水分補給に適しています。砂糖も多く入っているので飲み過ぎには注意しましょう。

#### 水分補給に向かない飲み物

##### 緑茶・紅茶



利尿作用があり、水分が失われやすく、熱中症予防には向きません。

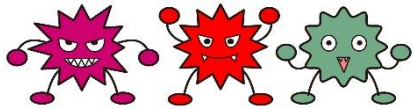
##### ジュース・炭酸飲料




胃にたまってしまい、体全体の水分が不足し、のども乾きやすくなるので、水分補給には不向きです。



# 夏の感染症に要注意



夏かぜと呼ばれる**夏型感染症**が増加しているようです。夏型感染症は高温多湿を好むウイルスが原因となる、夏に起こりやすい感染症です。夏型感染症は、夏の暑さや冷房による自律神経の乱れ、睡眠不足等による免疫力の低下により、症状が長引きやすいので注意が必要です。

	咽頭結膜熱 	手足口病 	ヘルパンギーナ 
原因	アデノウイルス	エンテロウイルス コクサッキーウイルス	エンテロウイルス コクサッキーウイルス
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高熱、頭痛、食欲不振</li> <li>・ 咽頭痛やリンパ節の腫れ</li> <li>・ 目の症状等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手の平、足の裏等に水疱</li> <li>・ 口腔・咽頭粘膜に水疱</li> <li>・ 発熱や咽頭痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高熱、咽頭痛</li> <li>・ 咽頭に発疹、水疱</li> </ul>
経過	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1週間程度で治まる。</li> <li>・ 医師の診断により出席停止となる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3～7日程度で治まる。</li> <li>・ 急性脳炎や心筋炎に注意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1週間程度で治まる。</li> <li>・ 熱性痙攣や髄膜炎に注意する。</li> </ul>
予防法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こまめに石けんで手を洗う。</li> <li>・ タオル等を共用しない。</li> <li>・ 栄養・休養をしっかり摂り、生活習慣を整える。</li> <li>・ こまめに水分・塩分を摂る。</li> </ul> 		

**新型コロナウイルス感染症**も全国的に増えています。感染経路が飛沫・接触感染で夏型感染症と同様なので、基本的な予防法は同じです。気を付けましょう。



## 生活を整えて、夏バテサイクルをストップ！

最近、だるさや悪心等の不調を訴え、欠席している子供や保健室に来る子供が目立ちます。暑くなると、冷たい物を摂り過ぎたり、室内と屋外の温度差が大きくなったりしやすいです。すると、自律神経が乱れ、眠れなかったり食欲が出なかったりして、夏バテ(夏の暑さによる不調)を起こしやすいので、注意しましょう。

